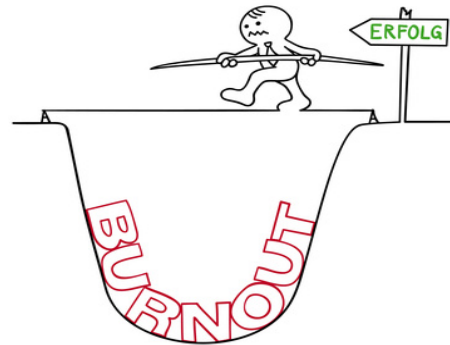


# DAS BURNOUT-SYNDROM: Selbsttest, Beratung, Workshops

Mag. Karin Theresia Balluch

- Erschöpft, lustlos?
- Nicht abschalten können?
- Der Schlaf nicht mehr erholsam?
- Zunehmende Gereiztheit?
- Sich in der Früh wie „gerädert fühlen“?
- Verlust der Freude an Tätigkeiten, die früher Spaß gemacht haben?
- Vieles fällt schwerer als sonst?
- Vermehrter Griff zu Zigaretten, Süßem, Alkohol, Medikamenten o. ä. ?
- Familie, Freunde, KollegInnen weisen auf ungünstige Verhaltensänderungen Ihrerseits hin?
- Verstärktes Bedürfnis nach Rückzug und Ruhe?
- Das Gefühl der Kontrolle entgleitet zunehmend?



Wenn mehrere Punkte auf Sie zutreffen, dann kann es sein, dass Sie unter dem „Burnout-Syndrom“ leiden oder am Weg dahin sind ein solches zu entwickeln. Dahinter steckt eine ernst zu nehmende Erkrankung, - meist eine Erschöpfungsdepression, die einer psychologischen Beratung und Behandlung bedarf. Burnout entwickelt sich nicht überfallsartig von heute auf morgen, sondern über längere Zeit aufgrund einer langanhaltenden, meistens die Arbeit betreffenden negativen Stresssituation aus welcher, die/der Betroffene keinen Ausweg sieht. Häufig kommen private Probleme, wie Partnerkonflikte oder Schwierigkeiten in der Familie hinzu. Gefährdet sind insbesondere Menschen, die sich nur schwer abgrenzen (Nein-Sagen) können oder perfektionistisch veranlagt sind oder sich heldenhaft („ich schaffe das auf jeden Fall allein“) verhalten oder ein zu stark ausgeprägtes Einfühlungsvermögen für ihre Mitmenschen haben.

In der Beratung lernen Sie wieder gezielt Energie aufzubauen, sich zu sammeln, gegenüber Forderungen abzugrenzen und Ihr Leben künftig so zu gestalten, das wieder Lebensfreude, Zuversicht und Lebendigkeit einkehren kann.

Burnout-Beratung kann auch PRÄVENTIV hilfreich sein: Wenn erste SYMPTOME auftreten kann zeitgerechte Beratung helfen die Entwicklung des Burnout-Syndroms zu verhindern. Das Abhalten von Burnout-Workshops, Seminaren oder Vorträgen im Betrieb ist Teil der Gesundheitsförderung im Unternehmen, die hilft MitarbeiterInnen und Führungskräften für die Problematik zu sensibilisieren, Signale rechtzeitig wahrzunehmen um wochen- und monatelange Ausfälle von MitarbeiterInnen aufgrund von Krankenständen wegen Burnout zu verhindern. Je früher Burnout erkannt wird, desto größer ist die Chance, dass Hilfe rasch und nachhaltig greifen kann. In chronischen Fällen kann Burnout dazu führen, dass die Arbeitsfähigkeit ein Leben lang beeinträchtigt bleibt.

## Ablauf einer Burnoutberatung und Behandlung

- Möglichkeit 1: Krisenintervention im Akutfall: Ein bis drei Beratungsgespräche à 60 Minuten
- Möglichkeit 2: Im Rahmen eines Erstgespräches wird diagnostisch abgeklärt inwieweit es sich um ein Burnout-Syndrom handelt. Weiters wird ein Behandlungsplan vorgeschlagen, sowie erste Schritte in Richtung Bewältigung gesetzt. Um aus der Akutsituation zu kommen

braucht es meistens ein bis drei weitere Sitzungen. Es empfiehlt sich begleitende psychologische Betreuung bis die Arbeitsfähigkeit wieder hergestellt ist und ein möglicher Rückfall verhindert werden kann.

### Honorar:

- Akutintervention à 60 Min.....EUR 100,--
- Weiterführende Beratungs-/Behandlungssitzungen à 50 Minuten .....EUR 80,--
- psychologische Diagnostik à 90 Minuten .....EUR 180,--

### Workshops, Seminare:

- Bitte schicken Sie Ihre Anfrage an [office@balluch.at](mailto:office@balluch.at)
- Das nächste Seminar findet am Fr. 24. Feb. 2012 von 9 bis 17 Uhr in meiner Praxis statt.
- Seminarbeitrag: EUR 200,-- für Privatpersonen; EUR 250,-- für Selbständige KleinunternehmerInnen; EUR 300,-- + 20% USt für MitarbeiterInnen/Führungskräfte aus Unternehmen; Ziel des Seminars ist es einerseits Informationen zum Thema Burnout zu geben und sich selbst dafür zu sensibilisieren, sowie darauf aufbauend Strategien zur Prävention/Verhinderung von Burnout zu entwickeln. Führungskräfte erhalten wertvolle Informationen darüber wie sie Burnout-gefährdete MitarbeiterInnen erkennen können und was sie in einem solchen Fall tun können.

### Anmeldung für Beratung, Behandlung und Workshops

- [office@balluch.at](mailto:office@balluch.at) oder
- telefonisch: 0664 231 55 99
- gerne stehe ich für Fragen zur Verfügung!

Psychologische Praxis  
Mag. Karin Theresia Balluch  
Arbeitspsychologin, Gesundheits- und  
Klinische Psychologin, System. Coach  
& Supervisorin (ÖVS)  
Reinlgasse 35/Top 9, 1140 Wien  
DIE BALLUCH [www.balluch.at](http://www.balluch.at)